

DGUV Lernen und Gesundheit

Tod und Trauer

Didaktisch-methodischer Kommentar

Umgang mit Tod und Trauer

Was ist zu tun, wenn Schülerinnen und Schüler mit dem Tod eines Klassenkameraden oder einer Lehrkraft konfrontiert werden? In dieser Unterrichtseinheit geht es um Krisenintervention und Begleitung in einer für die Kinder oder Jugendlichen neuen, außergewöhnlich schwierigen Zeit. Ihre Vorstellung von Sicherheit wird erschüttert und häufig ist es das erste Mal, dass sie sich ernsthaft mit dem Tod und damit auch mit der eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen. Die behutsame, an den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtete Begleitung in der Schule ist hier von großer Bedeutung.

Trauerarbeit bei Verlust eines Familienmitglieds wie Vater, Mutter oder Geschwisterkind wird hier nicht explizit behandelt. Zu dieser Thematik finden Sie Informationen in der Handreichung für Lehrkräfte und Erzieher/-innen „Vom Umgang mit Trauer in der Schule“, die vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg herausgegeben wurde. Sie steht im PDF-Format zur Verfügung unter: www.kultusportal-bw.de/site/pbs-bw/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/kultusportal-bw/pdf/trauer_schule_2009.pdf
Kurz-URL: bit.ly/1ff5EUX



Internethinweis



Hintergrund-
informationen 1
„Information der
Schulgemeinde“



Mustertexte
1 – 3



Hintergrund-
informationen 2
„Hinweise zum
Umgang mit
Suizid“

Einstieg

Die Nachricht vom Tod eines Schülers, einer Schülerin oder einer Lehrkraft sollten die betroffenen Klassen so rasch wie möglich erhalten. Wichtig ist, dass eine Nachricht mit einem so hohen Betroffenheitswert nicht als Gerücht in Umlauf kommt oder per SMS mitgeteilt wird, sondern von den Jugendlichen gemeinsam in der Klasse bzw. Lerngruppe aufgenommen werden kann – von Lehrkräften, die in der Situation Stabilität, Halt und Trost vermitteln können.

Weitere Informationen sowie Mustertexte zur Information der Schulgemeinde und der Elternschaft finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1.

Verlauf

Ein individuell angemessener Umgang mit Tod und Trauer muss die Art des Todesfalls in den Blick nehmen und den spezifischen schulischen und sozialen Bedingungen Rechnung tragen. So stehen nach einem Suizid noch andere Fragen im Raum als nach einem Tod durch Unfall oder eine längere Erkrankung.

Allgemein sind die Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Tod in der Schule aber doch sehr ähnlich, so dass sie hier nicht nach der Art des Todesfalles, sondern nach Handlungsfeldern differenziert werden. Bedenken Sie jedoch, dass es keine Patentrezepte gibt. Die individuellen Bedürfnisse sollten das Handeln leiten.

Handlungsfelder

- 1 Selbstreflexion
- 2 Umgang mit Emotionen
- 3 Gesprächsangebote
- 4 Trauer- und Abschiedsrituale
- 5 Bewältigungsstrategien

1 Selbstreflexion

Halten Sie für einen Moment inne und versuchen Sie zuerst einmal, Ihre Haltung zu Trauerreaktionen und Trauer Ritualen zu reflektieren sowie Ihre Vorstellungen zu Tod, Verlust und Trauer zu überdenken. (Welche Erfahrungen haben Sie bereits gemacht, wer oder was hat Sie in Ihrer Trauer behindert, wer oder was war hilfreich?) So vermeiden Sie, Ihre persönlichen Anteile und Konzepte unreflektiert vorzuleben. Denn in der Auseinandersetzung mit der Thematik sollen die Schülerinnen und Schüler eigene Strategien entwickeln, mit Tod und Trauer umzugehen.

Prüfen Sie auch, wie stark Sie selbst betroffen sind. Die Schülerinnen und Schüler brauchen keine Lehrkraft, die mitleidet, sondern Erwachsene, die Halt und Orientierung bieten. Handeln Sie als Lehrkraft professionell, kann das im Einzelfall auch mal bedeuten, sich selbst vorübergehend zurückzunehmen und sich kollegial helfen zu lassen, gegebenenfalls auch die Schulpsychologie hinzuzuziehen.

2 Umgang mit Emotionen

Je nach Art des Todesfalls müssen Sie mit unterschiedlichen Reaktionen bei den Schülerinnen und Schülern rechnen. Wenn der oder die Verstorbene schon länger krank war, hatte die Klasse die Möglichkeit, sich darauf einzustellen. Die Trauer kann groß sein, aber es kommt wahrscheinlich nicht zu einem Schock. Erfährt die Klasse dagegen im Laufe des Vormittags, dass jemand von ihnen oder eine Lehrkraft nicht zum Unterricht gekommen ist, weil er auf dem Weg zur Schule tödlich verunglückt ist, löst das oft einen Schock aus. Die Schülerinnen und Schüler sind sprachlos, können es gar nicht fassen und sind unter Umständen ganz aufgewühlt. Oft liegen auch noch nicht alle Informationen gesichert vor (z. B. Unfallursache, Unfallhergang, weitere Beteiligte), sodass ein großes Bedürfnis nach Informationen besteht.

Gegenüber dem Tod nach längerer Erkrankung kann bei Unfällen auch die Schuldfrage bedeutsam werden. Die Situation ist besonders schwierig, wenn andere Schüler Unfallverursacher sind oder sich der Unfall auf einer Klassenfahrt ereignet hat. Hier können Gespräche sehr emotional und kontrovers bis aggressiv geführt werden. Sie sollten die Gespräche in diesen Fällen zumindest gemeinsam mit Kolleginnen oder Kollegen, am besten mit externer Unterstützung der Schulpsychologie führen.

Auch im Zusammenhang mit einem Suizid können Schulgefühle und Selbstzweifel unter der Schülerschaft entstehen. Ergänzende Hinweise zum Umgang mit einem Suizid finden Sie in den Hintergrundinformationen 2.



Hintergrundinformationen 2
„Hinweise zum Umgang mit Suizid“

Ausdruck von Trauer

Beim Tod eines Mitschülers oder einer Lehrkraft sollten Sie grundsätzlich mit einer breiten Palette an Gefühlsäußerungen rechnen. Die Reaktionen auf den Verlust sind sehr verschieden. Trauer, Wut, Angst, Gefühl der Leere, Schuldgefühle oder Aggressionen gehören dazu.

In gemeinsamen Gesprächen können Sie auf folgende Aspekte hinweisen:

- Der Ausdruck von Trauer kann sehr verschieden sein. Auch die Dauer und Intensität der Gefühle wird unterschiedlich wahrgenommen.
- Es gibt prinzipiell keine richtige oder falsche Reaktion.
- Es ist völlig angemessen, neben dem Gefühl der Trauer auch mal wieder lachen zu wollen und Dinge zu tun, die einem Spaß machen.
- Es ist auch erlaubt, sich zwischendurch abzulenken.
- Es kann zu abrupten Stimmungsschwankungen kommen zwischen intensiven Trauergefühlen und Normalität (dies sind Schutzfunktionen, um das Maß der Trauer erträglich zu halten).
- Nicht alle fühlen sich gleich betroffen (z. B. weil sie keine engere Beziehung zum Verstorbenen hatten, auch wenn sie die gleiche Klasse besuchten).
- Niemand muss trauern, auch das ist in Ordnung.
- Meist nehmen die Reaktionen auf den Verlust mit der Zeit in ihrer Intensität ab (*siehe Bewältigungsstrategien*).

Beobachten Sie die Kinder oder Jugendlichen über die nächsten Wochen sehr genau und schauen Sie, ob es ihnen wieder wirklich besser geht. Tauschen Sie sich auch mit unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen und je nach Alter der Schülerinnen und Schüler auch mit den Eltern aus. Wenn Sie den Eindruck haben, dass jemand sehr bedrückt wirkt, sich nicht konzentrieren kann, unruhig und gereizt ist oder abwesend wirkt, sich sozial zurückzieht und Kontakte zu Freunden meidet oder über körperliche Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlaf- oder Essstörungen leidet, machen Sie ein Gesprächsangebot. In diesen Fällen sollten Sie sich beispielsweise von der Schulpsychologie beraten lassen, was Sie am besten tun können.

3 Gesprächsangebote

Das gemeinsame Gespräch über den Tod und die Trauer ist für viele Menschen besonders hilfreich und entlastend. Bieten Sie Ihrer Klasse oder Lerngruppe Gespräche an und signalisieren Sie – beispielsweise durch einen Stuhlkreis – dass nun kein regulärer Unterricht stattfindet. Überlegen Sie, wie Sie ein solches Gespräch anstoßen können. (Welche Beziehung hatten ihr zu ...? Welche Gedanken löst der Tod von ... bei euch aus?)

Es empfiehlt sich, den Gesprächsverlauf zukunftsorientiert auf Bewältigungsstrategien auszurichten (siehe Modul Bewältigungsstrategien) und zu hinterfragen, wie die Schülerinnen und Schüler mit dem Geschehen umgehen und was sie in den nächsten Tagen tun könnten. Die Gespräche sollten Anregungen enthalten, was oder mit wem die Jugendlichen etwas Konstruktives tun oder unternehmen können, damit es ihnen emotional besser geht.

Bedenken Sie, dass für viele das Reden entlastend und stabilisierend wirkt, es aber auch Personen gibt, die das nicht als hilfreich erleben. Akzeptieren Sie dies, drängen Sie keine Gespräche auf. Bei sehr stark Betroffenen sollten Sie zusätzliche Gesprächsangebote machen und hier können auch andere Unterstützungssysteme wie z. B. Vertrauenslehrkräfte, Schulsozialarbeit, Schulseelsorge oder Schulpsychologie eingebunden werden.

Auch wenn Sie Ihre Gesprächsbereitschaft signalisieren und ausreichend Raum für Gespräche geben, ist gerade bei Jugendlichen der Bedarf an Klassengesprächen manchmal gar nicht so groß, gemeinsame Aktivitäten werden oft als wichtiger empfunden. Die Unterstützung im sozialen Umfeld und der Austausch mit der Peergroup spielen für sie eine große Rolle bei der Bewältigung von Tod und Trauer. Hier sollten Lehrkräfte unterrichtsnahe Strukturen anbieten, die für gemeinsame Aktivitäten und Handlungen genutzt werden können. Das kann ein Frühstück mit der Klasse sein, ein Ausflug, bei besonders belasteten

Todesfällen auch ein zusätzliches Nachmittagsangebot im sportlichen und musisch-künstlerischen Bereich. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob und was Sie gern gemeinsam unternehmen wollen. Diese wissen oft schon gut, was ihnen helfen kann.

Ermutigen Sie auch stärker betroffene Jugendliche, möglichst bald wieder in die Schule zu kommen. Auch wenn sie vielleicht noch nicht in gewohnt konzentrierter Form am Unterricht teilnehmen, haben sie Kontakt zu Freundinnen und Freunden. Auch die gewohnte Tagesstruktur kann stabilisierend wirken. Informieren Sie die Eltern entsprechend, denn diese sind oft unsicher, was nun für ihr Kind richtig ist und befürchten mitunter, dass sie lieblos und unempathisch wirken, wenn sie die Jugendlichen bald wieder in die Schule schicken.

4 Trauer- und Abschiedsrituale

Anfangs können gemeinsame Trauerrituale angeboten werden. Meist stellt sich schnell die Frage, was mit dem leeren Platz des Verstorbenen getan werden soll. Die Schülerinnen und Schüler möchten oft, dass hier eine Kerze oder Blumen hingestellt werden. Manche möchten auch, dass ein Bild des Verstorbenen aufgestellt wird. Diese Rituale sind wichtig, aber Sie sollten eine zeitliche Begrenzung festlegen. Als Zeitpunkt, der meist Akzeptanz findet, bietet sich die Beerdigung an. Es sollte besprochen werden, wie sich dann die Sitzordnung ändert.

Man kann der eigenen Betroffenheit Ausdruck verleihen, indem man den Hinterbliebenen die Anteilnahme ausdrückt. Hierzu können Kinder Bilder malen, Texte schreiben und vielleicht auch eine Box basteln, wo alles gesammelt und den Hinterbliebenen überreicht wird.

Ältere Schülerinnen und Schüler könnten aufschreiben „Was ich Dir noch sagen wollte ...“ Alternativ kann auch ein Kondolenzbuch erstellt werden, in dem durch Bilder und Texte an zusammen erlebte Aktivitäten erinnert wird. Dies kann dann den Hinterbliebenen übergeben werden. Auch die gemeinsame Gestaltung einer Gedenkfeier oder in Kooperation mit der Seelsorge die Beteiligung an der Gestaltung eines Trauergottesdienstes bietet sich an.

Heute ist es selbstverständlich, dass sich Schülerinnen und Schüler über soziale Netzwerke wie Facebook austauschen. Greifen Sie dieses Thema aktiv in der Klasse auf. Fragen Sie, ob und wie das Ereignis bzw. der Tod des Mitschülers, der Mitschülerin oder einer Lehrkraft in den sozialen Netzwerken thematisiert wird. Fragen Sie nach, ob die Kommentare für sie so in Ordnung sind und geben Sie Raum, um Negatives oder Problematisches zu diskutieren.

Geht die Betroffenheit über die Klasse hinaus, ist es sinnvoll, einen Raum oder eine Ecke einzurichten, wo ein Kondolenzbuch ausgelegt wird und eventuell ein Bild und /oder eine Kerze steht. Hier können die Schülerinnen und Schüler ungestört ihrer Trauer Ausdruck verleihen. Auch in diesem Fall sollte die zeitliche Begrenzung klar kommuniziert werden.

In unserer Gesellschaft gibt es inzwischen eine Vielzahl von Menschen, die nicht in der christlich-evangelischen oder -katholischen Tradition sozialisiert sind und andere Vorstellungen vom Tod sowie andere Trauerrituale haben. Man kann nicht alle Konzepte und Rituale kennen. Scheuen Sie sich daher nicht, dies ganz konkret anzusprechen. Bitten Sie Schülerinnen und Schüler aus ihrem Kulturkreis zu berichten und erörtern Sie mit der Klasse, ob und wie diese Rituale Raum finden können.

5 Bewältigungsstrategien

Jugendliche sind im Allgemeinen lebensbejahend und verfügen über gute Strategien, um belastende Ereignisse zu bewältigen. Vor diesem Hintergrund sollten alle Unterstützungsangebote zunächst darauf ausgerichtet sein, die Selbstheilungskräfte der Schülerinnen und

Schüler zu unterstützen und ihre Bewältigungsstrategien zu aktivieren. Die meisten werden so nach einiger Zeit wieder ganz in ihren Alltag zurückfinden.



Hintergrund-
informationen 3
„Trauerprozesse“

Um den individuellen Grad der Betroffenheit einschätzen zu können, hat sich in der Schulpsychologie als Arbeitsinstrument das Konzept der „Kreise der Betroffenheit“ bewährt. Weitere Informationen hierzu finden Sie in den Hintergrundinformationen 3.

Wenn Sie sich näher mit dem Modell auseinandersetzen und es gegebenenfalls selbst einsetzen möchten, fragen Sie bei der Schulpsychologie an. Einige Informationen erhalten Sie auch in dem Buch „In Krisen helfen“ von Englbrecht, Storath und Ottich, Cornelsen Verlag 2005 (nur noch antiquarisch erhältlich).

Einige Schülerinnen und Schüler werden schon früh nach dem Ereignis neben Gefühlen von Trauer auch Momente von Freude erleben und wieder lachen wollen. Versichern Sie ihnen explizit, dass dies „erlaubt“ und gut ist – am besten noch bevor Sie konkrete Bewältigungsstrategien thematisieren.

Wenn Sie bei den Schülerinnen und Schülern ein gewisses Maß an Selbstreflexion voraussetzen, können Sie auch das Modell BASIC PH von Mooli Lahad einsetzen. Die Arbeit damit zeigt den Schülerinnen und Schülern, wie unterschiedlich Menschen reagieren und welche Bandbreite an Bewältigungsverhalten es gibt. Sie können sich so auch selbst neue Strategien erschließen. Eine Beschreibung des Modells BASIC Ph finden Sie auch in den Hintergrundinformationen 3.

Ende

In der Vorstellung Erwachsener, wie Kinder und Jugendliche mit Tod und Trauer im schulischen Umfeld umgehen, wird oft angenommen, dass stets ein intensiver und längerer Trauerprozess nötig ist. Das kann im Einzelfall sicher immer wieder vorkommen, aber im Allgemeinen haben Kinder und Jugendliche basale Bedürfnisse nach Normalität und äußern sehr schnell den Wunsch nach Alltag. Respektieren Sie diese Bedürfnisse, denn gerade Alltagsroutinen wirken stabilisierend und vermitteln das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

Trauerrituale und Gespräche über den Verstorbenen oder die Trauer sollten deshalb bald reduziert werden und die „Normalität“ in den Schulalltag zurückkehren. Sagen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, dass sie bei Bedarf auf Sie zukommen können und signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft. Beobachten Sie Ihre Klasse aufmerksam, wenn sich in den Wochen und Monaten danach Ähnliches ereignet und ob sich ein Gesprächsbedarf ergibt. Auch des Jahrestages sollte gedacht werden.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Tod und Trauer in der Schule, Januar 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Marion Müller-Staske, Schulpsychologin und Leiterin des Sachgebiets Krisenintervention und Bedrohungsmanagement im Landesschulamt Hessen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien